

## Gymnastique Tonique



Saison 2025-2026

**Animatrice :**

- M. Maxime KOWALCZYK (Profession Sports Pas-de-Calais).

**Quand :** Le mardi de 14h30 à 16h00

**Où :** Le mardi - Salle Charles Péguy – Rue Charles PEGUY (Pharos) à Arras.

**Reprise des activités :** Le mardi 09 septembre 2025

**Au programme :** assouplissements et entretien de vos articulations tout en combinant étirements et musculation, des méthodes de respiration, équilibre et coordination, relaxation.

Tout cela à votre rythme.

> Matériel demandé : un tapis et une paire de chaussettes antidérapantes.



**Pour tout renseignement :**

**Annie GILLES 06 42 17 88 88**